

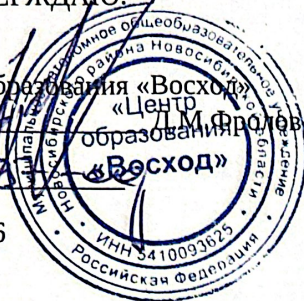
УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МАОУ «Центр образования «Восход»

Приказ №

«03» августа 2026



Перспективное десятидневное меню на 2 недели

для школьной столовой

МАОУ Новосибирского района Новосибирской области

«Центр образования «Восход»

для организации питания обучающихся 1-4 классов

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
						Белки	Жиры	Углеводы		
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная ячневая с маслом	200	7	1	4	208	654
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	1	2	17	89	259
			хлеб	Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	60	3	0	13	65	
			фрукты	Апельсин	100	1	1	9	47	
			закуска	Бутерброд с маслом и сыром	60	6	9	10	130	342
			итого		620	18	13	53	539	
1	1	Обед	закуска	Овощи свежие (огурцы, помидоры)	60	0	0	2	10	
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронами	250	3	3	21	150	140
			2 блюдо	Тефтели	90	9	5	11	127	87
			гарнир	Каша гречневая с маслом рассыпчатая	150	7	4	27	192	15
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	14	56	393
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	9	45	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1	0	4	20	
			итого		810	22	12	88	600	
1	1	Итого за день:			1430	40	25	141	1139	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с зеленым горошком	200	10	9	3	210	41
			гор.напиток	Какао с молоком	200	2	2	12	69	397
			хлеб	Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	60	3	0	13	65	
			закуска	Бутерброд с маслом и сыром	60	6	9	10	130	342
			итого		520	21	20	38	474	
1	2	Обед	закуска	Овощи свежие (огурцы, помидоры)	60	0	0	2	10	
			2 блюдо	Овощное рагу с мясом птицы	250	20	12	9	228	163
			напиток	Напиток витаминный	200	0	0	14	56	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	9	45	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1	0	4	20	
			фрукты	Апельсин	150	1	1	9	47	
			итого		720	24	13	47	406	
1	2	Итого за день:			1240	45	33	85	880	

1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная пшеничная с маслом	200	8	8	36	244	175
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	1	2	17	89	259
			хлеб	Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	60	3	0	13	65	
			фрукты	Апельсин	150	1	1	9	47	
			закуска	Бутерброд с маслом и сыром	60	6	9	10	130	342
			итого		670	19	20	85	575	
1	3	Обед	закуска	Овощи свежие (огурцы, помидоры)	60	0	0	2	10	
			1 блюдо	Рассольник	250	4	5	12	105	208
			2 блюдо	Кулеш перловый с мясом птицы	250	23	17	22	335	163
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	14	56	393
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	9	45	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1	0	4	20	
			итого		800	30	22	63	571	
1	3	Итого за день:			1470	49	42	148	1146	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка творожная со сгущённым молоком	150	15	10	10	200	117
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	14	56	394
			хлеб	Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	60	3	0	13	65	
			фрукты	Яблоко	100	1	0	8	43	
			итого		510	19	10	45	364	
1	4	Обед	1 блюдо	Суп гороховый	250	12	7	22	165	198
			2 блюдо	Котлета куриная	100	23	17	5	259	116
			гарнир	Макароны отварные с маслом	150	5	7	30	225	201
			напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	14	56	394
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	9	45	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1	0	4	20	
			итого		760	43	31	84	770	
1	4	Итого за день:			1270	62	41	129	1134	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная овсяная	200	9	18	20	351	196
			сладкое	Пряник	40	2	1	18	162	
			гор.напиток	Чай с сахаром и молоком	200	2	2	9	80	145
			хлеб	Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	60	3	0	13	65	
				йогурт «Растишка» яблоко-груша	110	4	3	16	108	
			итого		610	20	24	76	766	

1	5	Обед	1 блюдо	Борщ	250	11	8	12	146	273
			2 блюдо	Картофельное пюре	150	3	6	22	160	15
			гарнир	Гуляш из мяса птицы	110	14	3	3	105	301
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	14	56	393
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	9	45	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1	0	4	20	
			итого		770	31	17	64	532	
1	5	Итого за день:			1380	51	41	140	1298	
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная рисовая с маслом	200	6	10	22	305	350
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	1	2	17	89	259
			хлеб	Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	60	3	0	13	65	
			фрукты	Апельсин	150	1	1	9	47	
			закуска	Бутерброд с маслом и сыром	60	6	9	10	130	342
			итого		670	17	22	71	636	
2	1	Обед	закуска	Овощи свежие (огурцы, помидоры)	60	0	0	2	10	
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронами	250	3	3	21	150	140
			2 блюдо	Гречневая каша по-купечески с мясом птицы	200	12	14	26	270	186
			напиток	Напиток витаминный	200	0	0	14	56	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	9	45	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1	0	4	20	
			итого		770	18	17	76	551	
2	1	Итого за день:			1440	35	39	147	1187	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная манная с маслом	200	7	6	31	208	284
			гор.напиток	Какао с молоком	200	2	2	12	69	397
			хлеб	Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	60	3	0	13	65	
			закуска	Бутерброд с маслом и сыром	60	6	9	10	130	342
			итого		520	18	17	66	472	
2	2	Обед	закуска	Овощи свежие (огурцы, помидоры)	60	0	0	2	10	
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему с мясом курицы	250	20	12	9	228	258
			напиток	Напиток витаминный	200	0	0	14	56	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	9	45	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1	0	4	20	
			фрукты	Апельсин	150	1	1	11	55	

			итого		720	24	13	49	414	
2	2	Итого за день:			1240	42	30	115	886	
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная пшеничная с маслом	200	8	2	32	230	286
			гор.напиток	Какао с молоком	200	2	2	12	69	397
			хлеб	Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	60	3	0	13	65	
			фрукты	Мандарин	80	1	0	9	50	
			закуска	Бутерброд с маслом и сыром	60	6	9	10	130	342
			итого		600	20	13	76	544	
2	3	Обед	1 блюдо	Рассольник	250	4	5	12	105	208
			2 блюдо	Котлета куриная	100	23	17	5	259	116
			гарнир	Картофельное пюре	150	3	6	22	160	15
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	14	56	393
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	9	45	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1	0	4	20	
			итого		760	33	28	66	645	
2	3	Итого за день:			1360	53	41	142	1189	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка творожная со сгущённым молоком	150	15	10	10	200	117
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	14	56	394
			хлеб	Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	60	3	0	13	65	
			фрукты	Яблоко	100	1	0	8	43	
			итого		510	19	10	45	364	
2	4	Обед	1 блюдо	Уха из рыбной консервы	250	6	9	9	130	95
			2 блюдо	Печень по-строгановски	100	6	19	4	212	396
			гарнир	Макароны отварные с маслом	150	5	7	30	225	201
			напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	14	56	394
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	9	45	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1	0	4	20	
			итого		760	20	35	70	688	
2	4	Итого за день:			1270	39	45	115	1052	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая с молоком	200	8	8	25	246	330
			гор.напиток	Чай с сахаром и молоком	200	2	2	9	80	145
			хлеб	Хлеб ржаной	30	1	0	4	20	
				йогурт «Растишка» яблоко-груша	110	4	3	16	108	

			итого		540	15	13	54	454	
2	5	Обед	1 блюдо	Борщ	250	11	8	12	146	273
			2 блюдо	Мясо птицы тушеное в соусе с овощами	110	14	3	3	105	301
			гарнир	Рис отварной	150	3	1	37	170	547
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	14	56	393
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	9	45	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1	0	4	20	
			итого		770	31	12	79	542	
2	5	Итого за день:			1310	46	25	133	996	
		Среднее значение за период:			1341	46,2	36,2	129,5	1090,7	